

Moji osjećaji

mala knjižica osjećaja



© Autorska prava Mali Vrtuljak edukacijsko rehabilitacijski kutak.

Sva prava zadržana. Nije dopušteno sadržaj ovog materijala kopirati, distribuirati, mijenjati ili učiniti dostupnim trećoj strani u komercijalne svrhe.



www.malivrtuljak.hr

Što su osjećaji?



Osjećaji ili emocije su sve naše reakcije na neki događaj, povezuju ono što nam je bitno sa svijetom ljudi, stvari, bića i događaja.

Neki od glavnih osjećaja koji se javljaju u nama su...



SRETNO
TUŽNO
UPLAŠENO
LJUTITO
OPUŠTENO
ZGROŽENO
IZNENAĐENO
UZBUĐENO



Možeš li reći kako se ti sada osjećaš?



VAŽNO je prepoznati i imenovati svoje osjećaje!

Pročitaj sljedeće tekstove i razmisli jesi li se ikada osjećao poput ove djece?



Osjećam se **SRETNO**. Stigla sam na igralište i svi moji prijatelji su ovdje. Sada se možemo zajedno igrati, razmijeniti svoje priče i dobro se zabaviti. To će mi dati snage tako da poslije mogu rješavati sve svoje obaveze.



Osjećam se **TUŽNO**. Na igralištu sam izgubio svoj najdraži autić. Nikada više neću pronaći takav isti. Nisam bio raspoložen za igru, no moji prijatelji su me utješili zagrljajima. Mislim da mogu zaboraviti na tugu i nastaviti se igrati.



Osjećam se **UPLAŠENO**. Penjao sam se na veliku penjalicu i odjednom sam osjetio veliki strah. Pomislio sam da bih mogao pasti. Zatim sam duboko udahnuo i smirio se. Mogu ja to! Ohrabrio sam se i krenuo dalje.



LJUTITO

Osjećam se **LJUTITO**. Na igralištu moji prijatelji ne žele se sa mnom igrati lovice. Pokušati ću duboko udahnuti, smiriti se i predložiti im drugu igru koju bismo mogli zajedno igrati.



OPUŠTENO

Osjećam se **OPUŠTENO**. Baš je lijepo provoditi vrijeme na igralištu, u prirodi, među prijateljima. Potrebno je opustiti se, zaboraviti na probleme i družiti se sa svojim najmilijima. Samo odmorni i opušteni svakodnevno možemo krenuti dalje u nove izazove.



ZGROŽENO

Osjećam se **ZGROŽENO**. Djeca nogama udaraju sprave za igru i bacaju smeće na travnjak. Takvim postupanjem uništavaju sprave, a igralište izgleda zapušteno i uništeno. To uistinu nije lijepo ponašanje. Trebamo čuvati imovinu i paziti na igralište.



IZNENAĐENO

Osjećam se **IZNENAĐENO**. Prijatelji su se sjetili da mi je danas rođendan. Kupili su mi poklon i donijeli su mi ga na igralište! Zaista volim vesela iznenađenja! Lijepo je kada su prijatelji pažljivi prema meni.



Osjećam se **UZBUĐENO**. Danas je red došao na mene, trebam smisliti igru za prijatelje na igralištu. Spremna sam ali osjećam uzbuđenje jer ne znam hoće li im se moja igra svidjeti. Stvarno želim da im se sviđa.

Nacrtaj osjećaj koji ti je najzanimljiviji!



Poveži natpis sa njegovom pripadajućom slikom!

SRETNO



TUŽNO



UPLAŠENO



LJUTITO



OPUŠTENO



ZGROŽENO



IZNENAĐENO



UZBUĐENO



Svaki osjećaj koji se javi u tebi je **DOZVOLJEN!**

Ne postoje dobri i loši osjećaji, tek ugodni i neugodni koji mogu biti izraženi na primjeren i neprimjeren način.

Iz osjećaja, ugodnih i neugodnih, učiš o sebi i drugima.

Važno je znati da možeš izraziti sve što osjećaš.





Nadamo se da ćete uživati u materijalima i aktivnostima!
Za sva pitanja, prijedloge ili ako ste primijetili pogrešku javite
nam se na info@malivrtuljak.hr.

